Фізична культура ,9 клас

Тема: «Гімнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема уроку | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Вправи на гнучкість. Нахили тулуба вперед із положення сидячи (тест).Силова підготовка (колове тренування). | Комплекс вправ на гнучкість. Силова підготовка. |
| 2. |  | Вправи на гнучкість: «міст», «шпагат».  Силова підготовка (колове тренування). | Комплекс вправ на гнучкість. Силова підготовка. |
| 3. |  | Розвиток силових якостей. Колове тренування. | Комплекс вправ без предметів та з предметами |
| 4. |  | Вправи на перекладині і брусах.  Силова підготовка (колове тренування). | Силова підготовка .  Вправи на гнучкість. |
| 5. |  | Вправи на перекладині і брусах.  Силова підготовка (колове тренування). | Силова підготовка .  Вправи на гнучкість. |
| 6. |  | Розвиток силових якостей. Колове тренування. | Силова підготовка .  Вправи на гнучкість. |